



UNIVERSITAS IPWIJA

SK Kemendikbudristek RI No. 627/E/O/2022

Jl. H. Baping No.17 Kel. Susukan, Kec. Ciracas

Jakarta Timur. 13750 Telp. 021-22819921

E-mail : contact@ipwija.ac.id <https://ipwija.ac.id>

 UNIVERSITAS IPWIJA

No. : 076/IPWIJA.LP2M/PkM-01/2024
Perihal : Narasumber, Pendamping dan Pemberi Materi
Lampiran : -

Kepada Yth.
Mila Fauziah, S.E, M.M
Ketua Panitia Seminar Nasional Perempuan ICMI
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat dari Panitia Seminar Nasional Perempuan ICMI No.11/SNPIKB/VI tanggal 30 Mei 2024, yaitu akan diadakannya kegiatan, dan perihal tersebut di atas dengan ini Kepala LP2M Universitas IPWIJA menugaskan:

Dr. Hery Margono, S.E., M.M. (NIDN: 0327046702)

Untuk menjadi Narasumber dalam kegiatan yang akan dilaksanakan pada:

Hari / tanggal : Sabtu, 08 Juni 2024
Waktu : 10.00 WIB – Selesai
Tempat : Hotel Aston PonPanak, Kalimantan Barat
Tema : “Kiat Bahagia, Sukses dan Produktif.”

Setelah pelaksanaan kegiatan Dosen yang ditugaskan diwajibkan membuat Laporan Pelaksanaan Kegiatan kepada pemberi tugas (LP2M Universitas IPWIJA). Mohon bantuan penanggungjawab kegiatan membantu menyediakan berkas yang diperlukan untuk pembuatan laporan pelaksanaan kegiatan.

Demikian Surat Tugas ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 31 Mei 2024




Dr. Ir. Titing Widyastuti, M.M.
Kepala LP2M Universitas IPWIJA



Jakarta, 30 Mei 2024

Nomor : 11/SNPIKB/VI

Lampiran : –

Perihal : Permohonan Untuk menjadi Narasumber

Kepada Yth,
Bapak Dr. Hery Margono
Universitas IPWIJA

Dengan Hormat,
Bersama dengan datangnya surat ini kami dari panitia Seminar Nasional Perempuan ICMI Kalimantan Barat ingin mengundang Bapak menjadi narasumber pada kegiatan yang akan kami adakan pada:

Hari/Tanggal : Sabtu, 08 Juni 2024

Pukul : 10.00 WIB – Selesai

Tema : Kiat Bahagia, Sukses dan Produktif

Lokasi Pelaksanaan : Hotel Aston Pontianak, Kalimantan Barat

Demikian Surat ini kami sampaikan, semoga Bapak dapat meluangkan waktu untuk menghadiri. Sebelumnya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Panitia

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mila Fauziah', written over a horizontal line.

Mila Fauziah, SE, MM

Sertifikat



Diberikan Kepada:

Dr. Hery Margono, M.M

Sebagai NARASUMBER

**SEMINAR NASIONAL PEREMPUAN ICMI KALIMANTAN BARAT
TEMA: " KIAT BAHAGIA, SUKSES DAN PRODUKTIF"**

Bertempat di Hotel ASTON Pontianak Kalimantan Barat
Tanggal 8 Juni 2024 M / 1 Dzulhijjah 1445 H

Ketua Umum DPP
Perempuan ICMI

Dra. Welya Safitri, M.Si

Ketua DPW Perempuan ICMI
Kalimantan Barat

Dra. Hj. Marti, M.Si

SEMINAR NASIONAL PEREMPUAN ICMI

Kiat Bahagia, Sukses dan Produktif



Dra. Welya Safitri, M.Si

Ketua Umum Perempuan ICMI



Dra. Hj. Marti, M.Si

Ketua P-ICMI Kalbar



MODERATOR

Ufi Ruhama', M.Pd.B.I

Ketua IV P-ICMI Kalbar



Dr. Hery Margono, MM

Ketua Koordinasi Informasi, Komunikasi, & Transformasi Digital MPP ICMI/ Sekretaris CIDES ICMI/ Ketua Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP) Periklanan Indonesia BNSP



WAKTU

**SABTU 08 JUNI 2024
PUKUL 08.00 - 11.15 WIB**



LOKASI

**ASTON PONTIANAK HOTEL
& CONVENTION CENTER**
Jl. Gajah Mada No. 21,
Pontianak, Kalimantan Barat



FASILITAS

- Snack coffree break
- Materi
- Sertifikat



CONTACT PERSON

**Dian
0895-3228-48077**

HTM

Rp.100.000,-



**Bank Kalbar
No Rek 1025086585
a.n Marhaeny Suciatin**



KIAT BAHAGIA, SUKSES dan **PRODUKTIF**

Dr. Hery Margono

Ketua Koordinasi IKTD MPP ICMI

Sekretaris CIDES ICMI

Ketua LSP Periklanan Indonesia

PEREMPUAN ICMI

Pontianak, 8 Juni 2024

RECEIVE → BAHAGIA



**Bahagia bukan bermaksud
memiliki semua yg kita cintai.
Bahagia itu mencintai
semua yg kita miliki.**

keadaan atau perasaan senang dan tenteram
(KBBI)



Nakbebel



BAHAGIA

- **B:** Berat badan dijaga
- **A:** Atur makanan
- **H:** Hindari faktor risiko
- **A:** Agar tetap bahagia, kembangkan hobi yang bermanfaat
- **G:** Gerak badan teratur
- **I:** Iman dan taqwa ditingkatkan
- **A:** Awasi kesehatan dengan melakukan pemeriksaan berkala

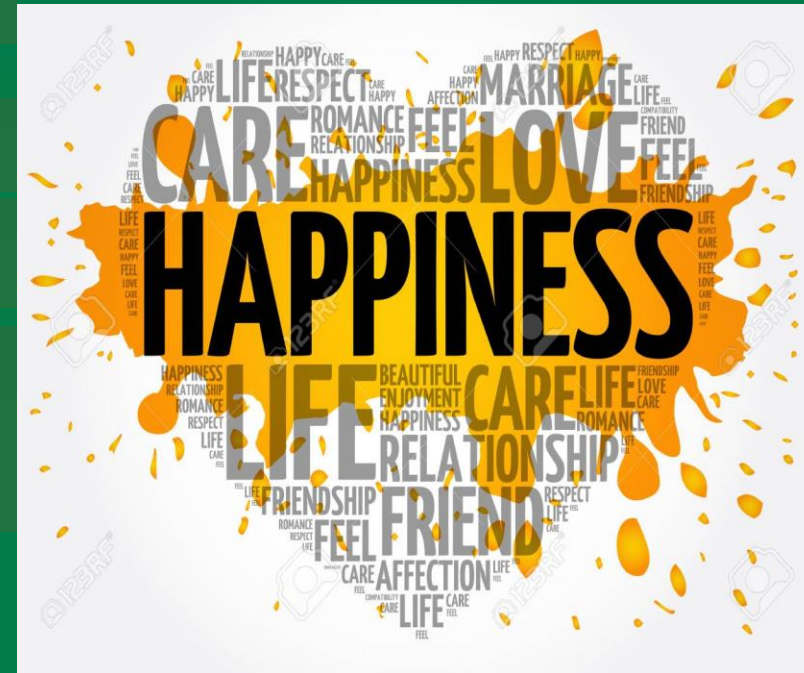
Bahagia
Dimulai Dari
Diri Sendiri



The Seven Law of Happiness

(Arvan Pradiansyah)

1. Patience (sabar)
2. Gratefulness (syukur)
3. Simplicity (sederhana)
4. Love (cinta)
5. Giving (memberi)
6. Forgiving (memaafkan)
7. Surrender (pasrah)



RESPONSE



We can't avoid Event, but we can manage Response
and giving better outcome/result

Event + Response = Outcome

$$0 - 5 = -5$$

$$0 + 5 = 5$$

The positive thinker sees the
invisible, feels the intangible,
and achieves the

impossible.

— *Anonymous*



BERSYUKUR

daily berita islami masa kini noslem .com

Semakin banyak
kita bersyukur
semakin banyak
kebahagiaan
yang kita
dapatkan

Kahlil Gibran

Tuhan telah
menyalakan obor
dalam hatimu yang
memancarkan cahaya
pengetahuan dan
keindahan;

sungguh berdosa jika
kita memadamkannya
dan mencampakkanya
dalam abu.



BAGAIMANA HIDUP SEDERHANA?

- Hidup sederhana atau **simplicity** bukan berarti hidup kekurangan atau terbelakang.
- **Sederhana** lebih kepada **memilih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting** dalam hidup dan melepaskan hal-hal yang tidak penting.
- **Habit 3: “Put First Things First”**

Habit 3: “Put First Things First”

- Kebiasaan ketiga merupakan perwujudan dari manajemen waktu, dimana hendaknya kita memilih memfokuskan perhatian pada apa yang paling penting, entah mendesak entah tidak. Kita harus mendahulukan yang utama
- Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), maka kerjakanlah (urusan yang lain) dengan sungguh-sungguh
- Mendahulukan yang utama merupakan kebiasaan yang menuntut integritas, disiplin dan komitmen.



Habit 3: "Put First Things First"

Dahulukan yang Utama

	URGENT	NOT URGENT
IMPORTANT	I DIMENSION OF DEMAND	II DIMENSION OF FULFILLMENT
NOT IMPORTANT	III DIMENSION OF DELUSION	IV DIMENSION OF DISTRACTION

LOVE is EVERYTHING

- Cinta menghasilkan hormon *endorphins*
- Cinta adalah keseimbangan dari kasih sayang, nafsu dan tanggungjawab
- *Love first money will follow*

Forgiving (memaafkan)

- Memaafkan bukanlah proses yang mudah dan cepat, apalagi orang lain yang telah menyakiti Anda
- **Memaafkan bukan berarti menyetujui atau melupakan apa yang telah terjadi.**
- **Memaafkan adalah hadiah yang Anda berikan kepada diri sendiri.**
- **Memaafkan adalah salah satu kunci utama untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup**
- **Jangan keras pada diri sendiri jika Anda tidak dapat memaafkan seseorang dengan segera.**

Bagaimana agar kita bisa segera memaafkan?

- Menerima perasaan Anda
- Pahami bahwa semua orang bisa membuat kesalahan
- Lepaskan dendam dan kemarahan Anda
- Fokus pada masa depan
- Carilah bantuan jika Anda membutuhkannya

Surrender (pasrah)

- **Kepasrahan** sering disalahartikan sebagai kalah atau **pasrah terhadap keadaan**.
- **Kepasrahan** adalah tentang menerima kenyataan dengan lapang dada, tanpa rasa sedih, kecewa, atau marah.
- **Pasrah** bukan berarti pasif atau tidak bertindak apa-apa.
- **Pasrah** adalah tentang menerima kenyataan dengan lapang dada dan melakukan yang terbaik dengan apa yang Anda miliki

Bagaimana cara pasrah?

- Menerima perasaan Anda
- Melepas harapan Anda
- Fokus pada masa kini: lakukan yang terbaik dengan apa yang Anda miliki.
- Bersyukurlah
- Carilah bantuan jika Anda membutuhkannya

TERIMA KASIH